

# ¿Qué es la Salud Financiera?

La salud financiera es un aspecto clave del bienestar general.

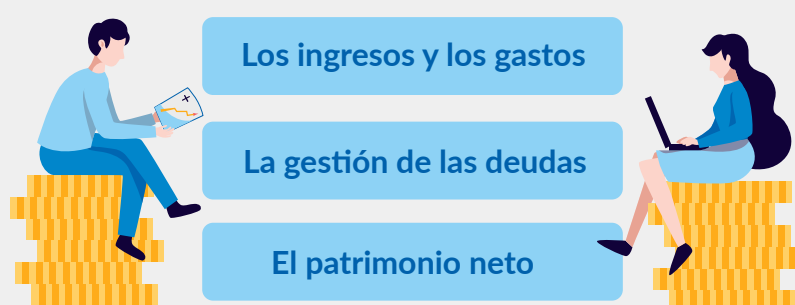
Consiste en la **estabilidad económica** que nos permite afrontar nuestras necesidades y alcanzar nuestras metas.

Hay dos dimensiones de la salud financiera la **objetiva** y la **subjetiva**.

## Salud Financiera Objetiva

Se basa en información observable y cuantificable, como los ingresos, los gastos, las deudas, los activos y los pasivos.

Depende de:



## Salud Financiera Subjetiva

Se centra en la percepción que se tiene de la situación financiera personal.

Depende de:



La seguridad financiera

¿Qué confianza tienes en tu capacidad para afrontar situaciones económicas imprevistas?

El sentimiento de control

¿Qué capacidad crees que tienes para tomar decisiones informadas sobre tu dinero?

El bienestar emocional

¿Qué impacto tiene tu situación financiera en tu satisfacción emocional?

Dos personas pueden tener la misma salud financiera objetiva y diferente salud financiera subjetiva.

## ¿Cómo mejorar tu salud financiera?

Adopta estrategias integrales.



1. Establece metas financieras claras

2. Crea un presupuesto

3. Reduce deudas

4. Edúcate financieramente

5. Aprende a dominar el estrés financiero